



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



RICETTARIO



Ricettario



Scuola Sant'Anna via della Consolata 20 - Torino

Anna

Proprietà



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



RISOTTI

RISO AL BURRO E PARMIGIANO (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 5 ANNI	BAMBINI 6 - 10 ANNI	ALLERGENI
Riso	60	70	
Parmigiano	5	5	Latte
Burro	5	5	Latte

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con il burro e con il parmigiano.

RISO OLIO E PARMIGIANO (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 5 ANNI	BAMBINI 6 - 10 ANNI	ALLERGENI
Riso	60	70	
Parmigiano	5	5	Latte
Olio di oliva extra vergine	5	5	

Lessare il riso in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con olio e con il parmigiano.

RISOTTO AL POMODORO (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 5 ANNI	BAMBINI 6 - 10 ANNI	ALLERGENI
Riso	60	70	
Carota	10	10	
Pomodoro	20	30	
Parmigiano	5	5	Latte
Brodo vegetale			Sedano
Aglio, Prezzemolo			
Burro	5	5	Latte

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo aver tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro crudo e parmigiano.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



RISOTTO ALLE VERDURE (Celiachia: IDONEO)

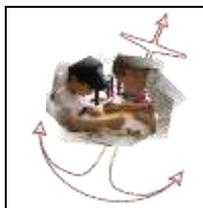
GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 5 ANNI	BAMBINI 6 - 10 ANNI	ALLERGENI
Riso	50	60	
Zucchine	25	35	
Carote	25	35	
Cipolla	5	10	
Parmigiano	5	5	Latte
Olio extra vergine di olive	5	5	
Brodo vegetale			

Mettere a cuocere le zucchine e le carote, passarle nel passaverdure. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta. Procedere aggiungendo poco per volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con olio crudo e parmigiano.

RISOTTO CON PISELLI (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 - 5 ANNI	BAMBINI 6 - 10 ANNI	ALLERGENI
Riso	60	70	
Piselli surgelati	30	35	
Cipolla	10	10	
Burro	5	5	Latte
Parmigiano	5	5	Latte
Brodo vegetale			

Stufare i piselli con la cipolla tritata, preferibilmente bianca, con brodo vegetale. Passare al passaverdure, tenendo da parte una piccola parte di piselli interi. Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso la fine cottura aggiungere la purea rimanente e i piselli interi. A cottura ultimata mantecare con burro crudo e parmigiano.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



PASTE ASCIUTTE

PASTA AL POMODORO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Pasta di semola	60	70	Glutine
Pomodoro	30	40	
Parmigiano	5	5	Latte
Olio di oliva extra v.	5	5	
Aglione, Cipolla			

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare appassire in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati. Dopo aver tolto l'aglio passare al passaverdura e restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva. Condire la pasta e aggiungere il parmigiano.

PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Pasta di semola	60	70	Glutine
Parmigiano	5	5	Latte
Olio di oliva extra v.	5	7	

Lessare la pasta in acqua bollente salata. A fine cottura scolare e condire con olio e mantecare con il parmigiano.

PASTA AL PESTO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Pasta di semola	60	70	Glutine
Pesto già pronto	20	30	Glutine / latte, frutta a guscio
Ingredienti: basilico Genovese, olio di semi di girasole, ricotta, latte, parmigiano, olio extra vergine di olive, pinoli, sale.			

Lessare la pasta in acqua salata. A fine cottura scolare e condire con pesto già pronto.



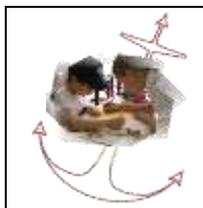
ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



PASTA ALLE VERDURE

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Pasta di semola	60	70	Glutine
Zucchine	35	60	
Broccoli	5	10	
Carote	5	10	
Parmigiano	5	5	Latte
Olio di oliva extra v.	5	5	
Brodo vegetale			

Porre in una casseruola la cipolla e appassire leggermente in poco brodo vegetale; aggiungere le verdure e far cuocere. A fine cottura passare tutto con il "passa verdura", con la crema che si ottiene condire la pasta.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



MINESTRE

PASTINA IN BRODO VEGETALE

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Pasta di semola	30	40	Glutine
Cipolle	10	10	
Carote	10	10	
Sedano	5	5	Sedano
Parmigiano	5	5	Latte
Brodo vegetale			

Versare in acqua bollente leggermente salata le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pastina e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.

MINESTRA DI LEGUMI CON PASTINA

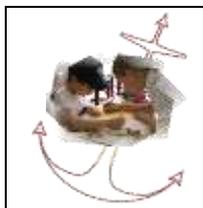
GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Legumi in scatola (se necessario)	40	60	
Fagioli o altri legumi secchi (ceci-lenticchie)	20	30	
Pastina	30	40	Glutine
Cipolle	10	10	
Carote	10	10	
Olio di oliva extra v.	5	5	
Parmigiano	5	5	Latte

Cucinare in acqua fredda i legumi (preventivamente ammollati, se secchi) con le verdure. A cottura ultimata passarle al passaverdura e rimettere sul fuoco. Aggiungere la pasta e continuare la cottura. A fuoco spento condire con l'olio e il parmigiano.

MINESTRA DI PATATE CON RISO (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Riso	30	40	
Patate	15	20	
Cipolle	5	10	
Olio di olive extra vergine	5	5	
Parmigiano	5	5	Latte

Lessare le patate con la cipolla in acqua bollente. Frullare il tutto e aggiungere nel brodo vegetale il riso e ultimare la cottura. A fuoco spento aggiungere il parmigiano.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



CARNI

SPEZZATINO DI CARNE (MANZO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Manzo	50	60	
Pomodoro	20	25	
Sedano	5	5	Sedano
Carote	5	5	
Cipolla	5	5	
Olio di oliva extra v.	5	5	
Brodo di carne			Soia, sedano

Soffriggere la cipolla, il sedano e le carote. Aggiungere la carne, il sugo di pomodoro e il brodo vegetale. Ultimare la cottura.

COSCE E PETTO DI POLLO AL ROSMARINO (Celiachia: IDONEO)

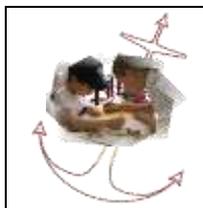
GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Cosce di pollo disossate	60	70	
Succo di limone	5	5	
Olio di oliva extra v.	3	3	
Aglione, Rosmarino			

Lavare bene le coscette di pollo. Disporle in una teglia da forno con aglio e rosmarino, limone, salare e infornare a forno caldo a 170°C circa per 15-20 minuti fino a doratura. A metà cottura levare parte del grasso formatosi sul fondo della teglia. Terminare la cottura, porzionare e servire caldo.

POLPETTINE DI MANZO AL SUGO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Carne di manzo	25	30	
Mollica di pane	10	15	Glutine
Salsa di pomodoro	10	15	
Olio di oliva extra v.	5	5	
Latte parz. scremato	10	10	Latte

Formare delle polpettine composte di carne macinata finemente con mollica di pane ammorbidita nel latte, sale e il rosmarino tritato finemente; disporre le polpettine in una teglia da forno unta con poco olio e aggiungere della salsa di pomodoro. Cuocere al forno a 150°C per 30 minuti coperte.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



CROCCHETTE DI POLLO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Crocchette di pollo già pronte	60	70	
Ingredienti: Carne di pollo, farina di frumento, olio di girasole, formaggio, amido di frumento, sale e lievito.			Glutine / latte

Infornare a 170° per circa 25-30 minuti.

FETTINE DI POLLO AL LIMONE

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Fettine di pollo	60	70	
Farina di frumento	10	10	Glutine
Succo di limone	5	5	
Brodo vegetale	10	10	
Olio di oliva extra v.	3	3	

Infarinare le fettine e sistemarle in una teglia, aggiungere olio e quindi infornare. A mezza cottura aggiungere limone e brodo vegetale e ultimare la cottura.

FETTINE DI TACCHINO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Fettine di tacchino	60	70	
Farina di frumento	10	10	Glutine
Brodo vegetale	10	10	
Olio di oliva extra v.	3	3	

Infarinare le fettine e sistemarle in una teglia, aggiungere olio e quindi infornare. A mezza cottura aggiungere brodo vegetale e ultimare la cottura.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



PESCE

FETTINE DI MERLUZZO IMPANATO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Merluzzo già pronto	70	100	
Ingredienti: Merluzzo d'Alaska, farina di frumento, lievito, sale, curcuma, paprika, olio di girasole, sale.			Glutine / pesce

Infornare a 170°C per circa 30-40 minuti.

UOVA

FRITTATA AL FORNO CON IL FORMAGGIO

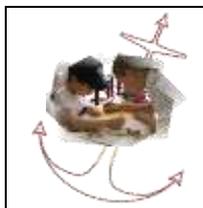
GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Uova	70	70	Uova
Farina	5	7	
Latte	10	15	Latte
Parmigiano	5	5	Latte
Olio di oliva extra v.	3	3	

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina e formaggio e aggiungerla alle uova. Oliare una placca ed infornare nel forno preriscaldato fino a doratura.

FRITTATA AL FORNO CON GLI SPINACI

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Uova	70	70	Uova
Farina	5	7	
Latte	10	15	Latte
Spinaci	10	20	
Parmigiano	5	5	Latte
Olio di oliva extra v.	3	3	

Sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte, farina, parmigiano e spinaci bolliti spezzettati e aggiungerla alle uova. Oliare una placca ed infornare a forno preriscaldato fino a doratura.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



FORMAGGI

MOZZARELLA

VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Mozzarella	50	60	Latte
Olio extravergine di olive	5	5	

FORMAGGIO EDAM / GRANA

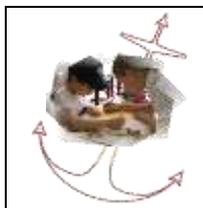
VALORI NUTRIZIONALI	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Edam	30	40	Latte
Grana	30	40	Latte

INSALATA DI POMODORI E MOZZARELLA

(Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Mozzarella	50	60	Latte
Pomodori	50	100	
Olio di oliva extra v.	3	5	

Lavare i pomodori in acqua fredda e tagliarli a cubetti e sgocciolarli. Tagliare a metà la mozzarella. Condire con l'olio, sale i pomodori e la mozzarella



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



PATATE

PURE' DI PATATE (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Patate	120	150	
Latte	15	30	Latte
Parmigiano	3	5	Latte
Burro	5	5	Latte

Lessare le patate. Dopo aver passato le patate al passaverdura amalgamare con il latte, salare e far addensare leggermente il composto. A fine cottura aggiungere il burro e il parmigiano.

PATATE AL FORNO (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Patate	130	150	
Olio di oliva extra v.	5	5	
Rosmarino			

INSALATE MISTE

INSALATE E VERDURE MISTE (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Lattuga	10	10	
Carote	10	10	
Finocchi	10	10	
Iceberg	10	10	
Olio di oliva extra v.	5	5	

Mondare le verdure e lavarle in acqua fredda. Tagliarle a listarelle o a pezzetti e condire con sale, limone, olio ed eventualmente erbe aromatiche.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



VERDURE IN TEGAME

FAGIOLINI TRIFOLATI (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Fagiolini	80	130	
Olio di oliva extra v.	5	7	
Prezzemolo, Aglio			

Cucinare i fagiolini a crudo in una casseruola con poco olio, uno spicchio di aglio e salare. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva. Togliere l'aglio prima di servire.

ZUCCHINI TRIFOLATI (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Zucchini	80	130	
Olio di oliva extra v.	5	7	
Prezzemolo, Aglio			

Cucinare le zucchine tagliate a rondelle sottili in una casseruola con poco olio, uno spicchio di aglio e salare. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio d'oliva. Togliere l'aglio prima di servire.

PISELLI IN TEGAME (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Piselli freschi o surgelati	70	100	
Cipolla	5	10	
Olio di oliva extra v.	5	5	

SPINACI SALTATI (Celiachia: IDONEO)

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Spinaci surgelati	100	150	
Parmigiano	3	5	Latte
Olio di oliva extra v.	5	7	
Aglio			

Mettere gli spinaci cotti a vapore o bolliti in una teglia con uno spicchio d'aglio e l'olio e lasciare insaporire per qualche minuto dopo aver salato. A fine cottura spolverizzare gli spinaci con il parmigiano e servire dopo aver tolto l'aglio.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



VARIE

PIZZA MARGHERITA

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Farina Bianca 00	70	80	Glutine
Pomodori pelati	20	25	
Mozzarella	50	60	Latte
Olio di oliva extra v.	5	5	
Origano			

Impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciare riposare. Distribuire la mozzarella e i pelati passati e conditi con origano e sale sulla pasta stesa in uno strato sottile e infornare.

PIZZA BIANCA

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Farina Bianca 00	70	80	Glutine
Olio di oliva extra v.	5	5	

Impastare la farina con il sale, l'olio e acqua q.b. e lasciare riposare. Stendere in teglia, far lievitare, aggiungere l'olio sopra e infornare.

PROSCIUTTO COTTO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Prosciutto cotto	50	70	

ARROSTO DI TACCHINO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Arrosto di tacchino	50	70	

PANE COMUNE

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Pane comune	50	60	Glutine



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



YOGURT

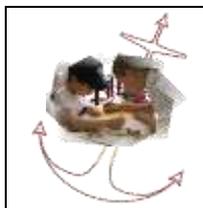
GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Yogurt in confezione singola	125	125	Latte

GELATO

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Gelato	50	50	Latte

FRUTTA DI STAGIONE

GRAMMATURE	BAMBINI 3 – 5 ANNI	BAMBINI 6 – 10 ANNI	ALLERGENI
Frutta fresca di stagione	100min	120min	



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



DOLCI

DOLCE ALLO YOGURT

INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENI
Yogurt magro	125	Latte
Farina	250	Glutine
Zucchero	150	
Olio di mais	50	
Uova	120	Uova
Lievito per dolci	10	
Vanillina	5	
Buccia di limone grattugiato	10	
Sale		

In una terrina lavorare bene le uova intere con lo zucchero, il sale e la vanillina. Aggiungere la farina, lo yogurt, l'olio di mais e il limone grattugiato. Incorporare lentamente e delicatamente il lievito e mettere il composto in uno stampo per dolci foderato con carta da forno. Cuocere in forno per circa 40 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine.

CROSTATA CON CONFETTURA DI FRUTTA O ALLA FRUTTA

INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENI
Farina	250	Glutine
Zucchero	40	
Olio di mais	130	
Uova	120	Uova
Lievito per dolci	10	
Vanillina	5	
Buccia di limone grattugiato	10	
Marmellata	60	
Frutta fresca, mele	500	
Sale		

Lavorare in una terrina le uova intere con lo zucchero, il sale e la vanillina. Aggiungere la farina, l'olio di mais e il limone grattugiato. Se l'impasto risultasse troppo asciutto aggiungere un po' di acqua tiepida. Incorporare lentamente e delicatamente il lievito. Stendere la pasta con un matterello fino ad ottenere uno spessore di circa 1,5 cm di forma rotonda lasciando a parte un po' di pasta per le decorazioni. Mettere la sfoglia in uno stampo per dolci foderato con carta da forno lasciando i bordi più spessi. Stendere uno strato di confettura di frutta sopra la pasta e decorare con strisciole di pasta, pennellare con un po' di rosso d'uovo sbattuto. Cuocere in forno per circa 20 – 30 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare e porzionare in fettine.



ISTITUTO SANT'ANNA
VIA DELLA CONSOLATA, 20 - 10122 - TORINO
SCUOLA INFANZIA e PRIMARIA
Ricettario



TORTA AL CACAO

INGREDIENTI	GRAMMATURE	ALLERGENI
Farina	250	Glutine
Zucchero	300	
Olio di girasole	100	
Uova	10 pz	Uova
Cacao	25	
Latte	100	Latte
Buccia di limone grattugiato	5	
Sale		

Montare le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio, il latte e la farina. Disporre in una teglia oleata l'impasto lasciando una piccola parte per aggiungere il cacao. Infornare il tutto a 170° per circa 40 minuti.